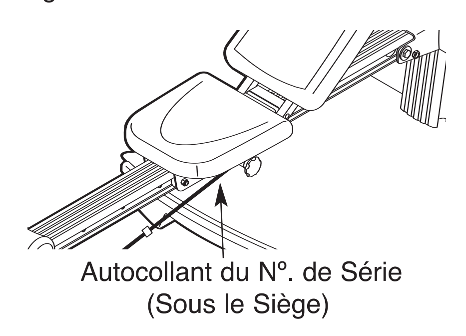
Nº du Modèle WECCSY75840
Nº de Série ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série
(Sous le Siège)



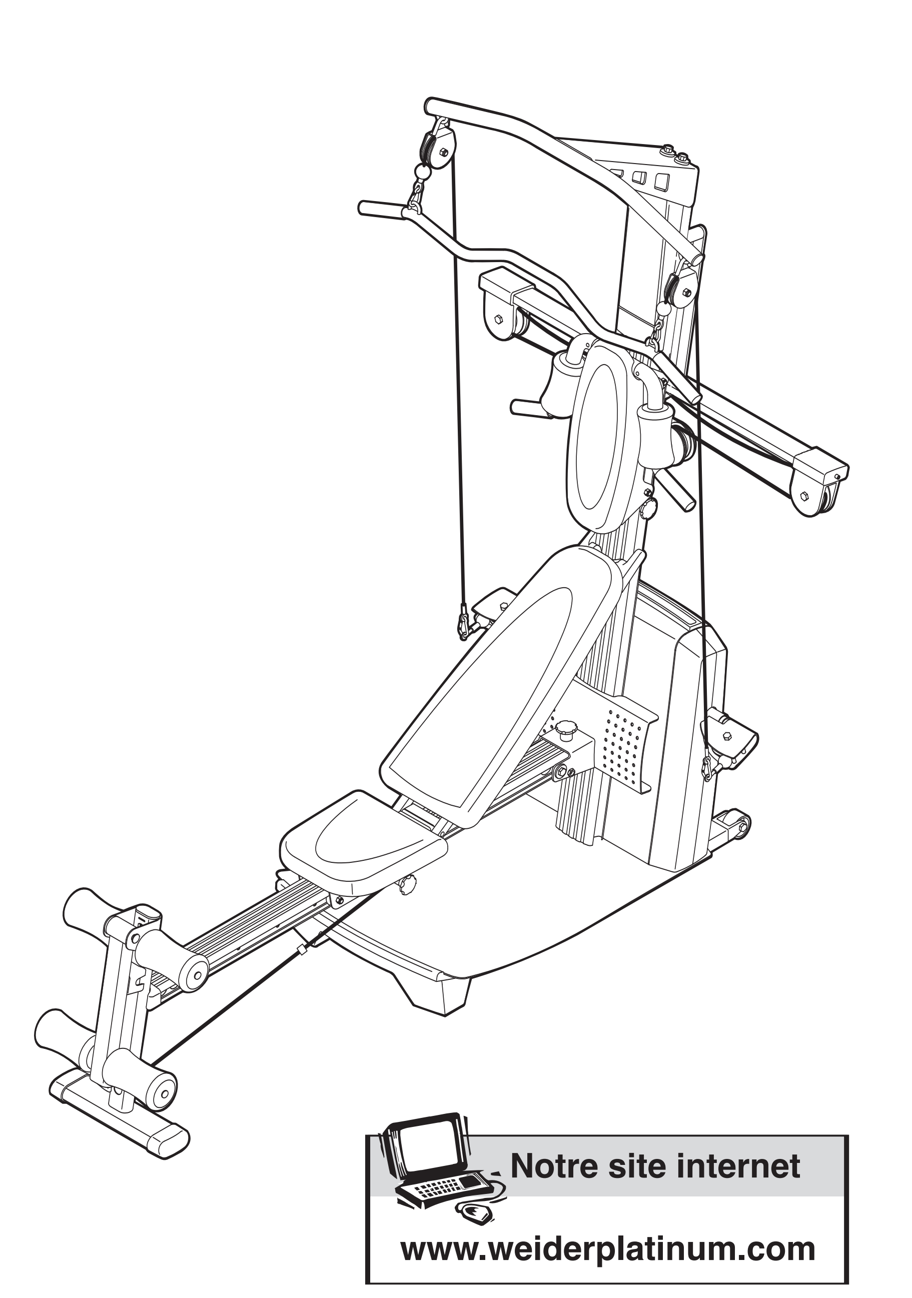
MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).



⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

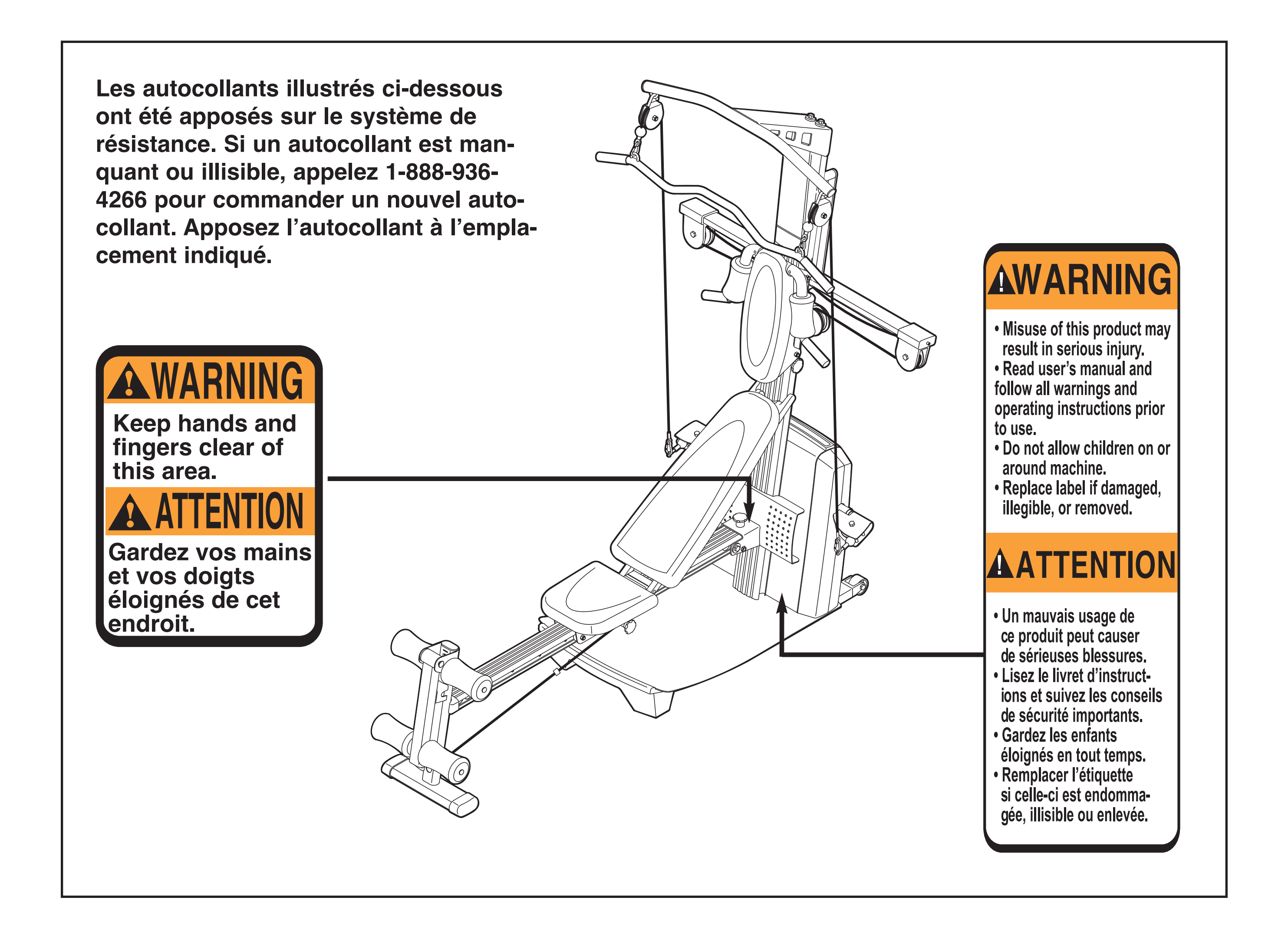
Notre site internet

www.weiderplatinum.com

TABLE DES MATIERES

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES et une LISTE DES PIECES/SCHEMA DETAILLE se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIECES/SCHEMA DETAILLE du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L’AUTOCOLLANT D’AVERTISSEMENT



CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de résistance.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le système de résistance. Utilisez le système de résistance selon les usages décrits dans ce manuel.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de résistance soit correctement informé de toutes les précautions.

3. Le système de résistance est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de résistance ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

4. N'utilisez le système de résistance que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de résistance de manière à protéger votre sol.

5. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de résistance à tout moment.

7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.

8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.

9. Le système de résistance est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 135 kg (300 lbs.) maximum.

10. Tirez sur le câble inférieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc ou debout sur la plaque de la base. Tirez sur les câbles supérieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc, avec le siège dans une des trois positions les plus proches de la base du montant, ou quand vous vous tenez debout sur la plaque de la base.

11. La barre transversale sur le cadre supérieur n'est pas conçue pour des exercices de soulèvement. Ne mettez pas votre poids sur la barre transversale.

12. Le système de résistance est conçu pour être utilisé avec la résistance incluse. N'utilisez pas le système de résistance avec tout autre type de résistance.

13. Détachez toujours la barre des latéraux des câbles supérieurs quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.

14. Assurez-vous que le bouton de rangement est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.

15. Assurez-vous que les câbles restent dans les poulies en permanence. Si les câbles tirent alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont bien dans les poulies.

16. Ne tirez pas sur les câbles quand vous réglez leur niveau de résistance.

17. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.

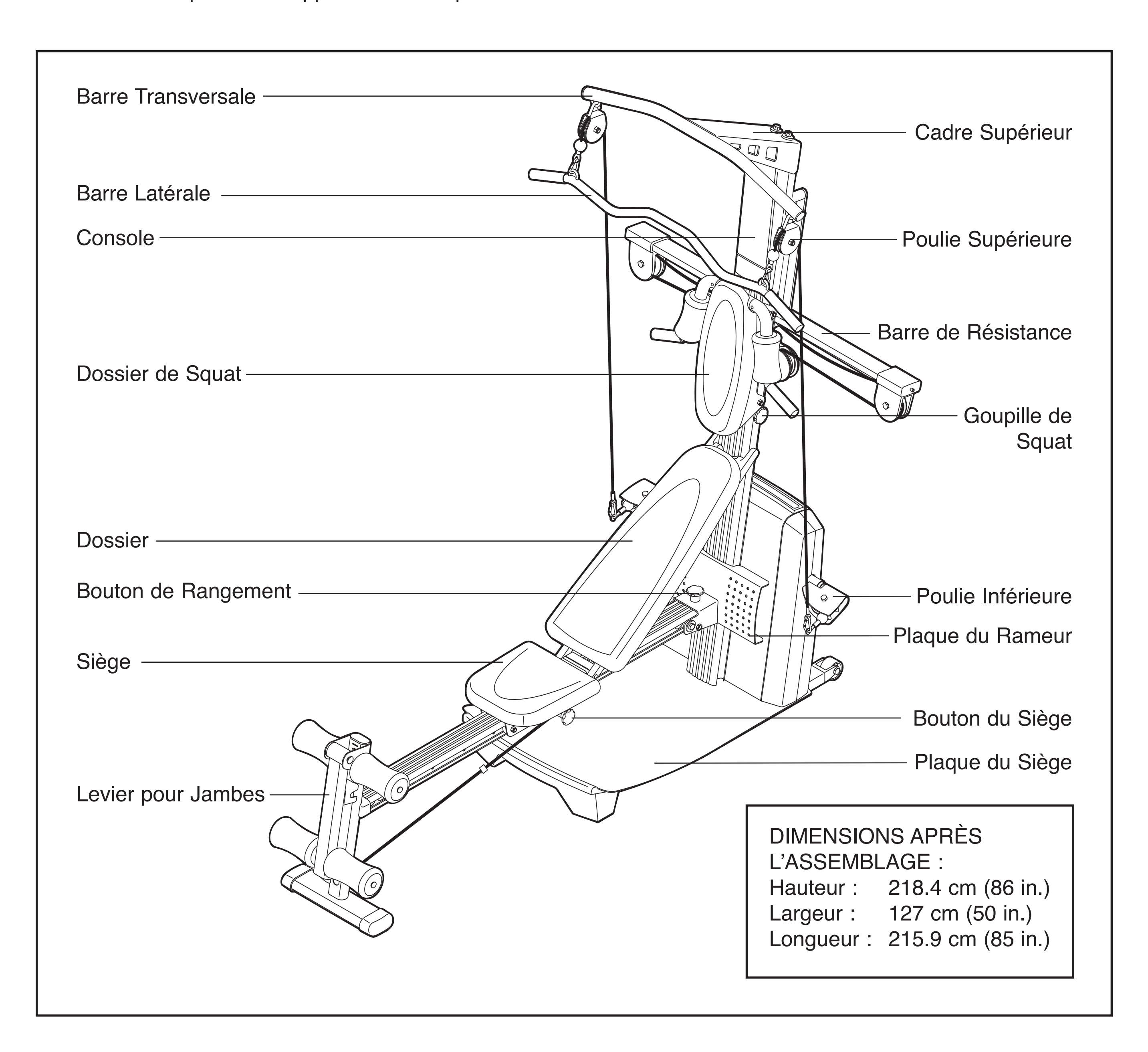
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de résistance innovateur WEIDER® PLATINUM XP800. Le système de résistance offre une sélection de stations d'exercices conçus pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer la taille et la force de votre musculature ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le système de résistance vous aidera à atteindre le résultat spécifique que vous attendez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de résistance. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Le numéro du modèle est le WECCSY75840. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de résistance (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

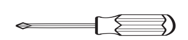
Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- ***Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES.*** Remarque : certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.

Les clés hexagonales  **incluses et les outils suivants (non-inclus) sont requis pour l'assemblage :**

- **Deux clés à molette**
- **Un maillet en caoutchouc**
- **Un tournevis plat**
- **Un tournevis cruciforme**
- **Un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.**

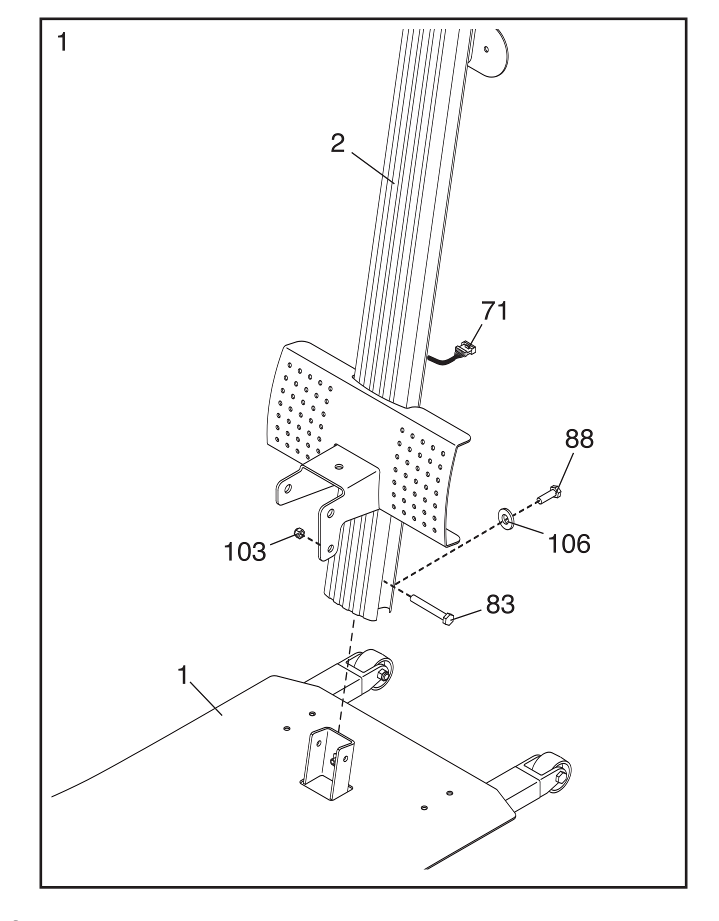


L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus. Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES pour vous aider à identifier les petites pièces.**

Tirez l'extrémité basse du Groupement de Fils Supérieur (71) du trou au dos du Montant (2).

Attachez le Montant (2) sur la Plaque de la Base (1) à l'aide d'une Vis à Tête Ronde de M10 x 25mm (88), une Rondelle de M10 (106), un Boulon à Tête Ronde de M10 x 92mm (83) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (103).



2. Insérez le connecteur du Groupement de Fils Supérieur (71) dans la prise du Groupement de Fils Inférieur (117). **Le connecteur doit s'enfoncer facilement dans la prise et s'enclencher en place.** Si le connecteur ne s'enfonce pas facilement pas la prise et ne s'enclenche pas, tournez-le et réinsérez-le.

   Assurez-vous que le connecteur et les fils apparaissent comme illustrés dans le schéma en encadré. **SI LE CONENCTEUR N'EST PAS INSERE CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGEE QUAND LA CONSOLE EST ALLUMEE.**

   Insérez le Cadre Mécanique (6) dans la Plaque de la Base (1). Attachez le Cadre Mécanique sur le Montant (2) à l'aide d'une Vis de 1/2" x 25mm (85) et d'une Rondelle de Verrouillage de 1/2" (12). **Ne serrez pas encore la Vis.**

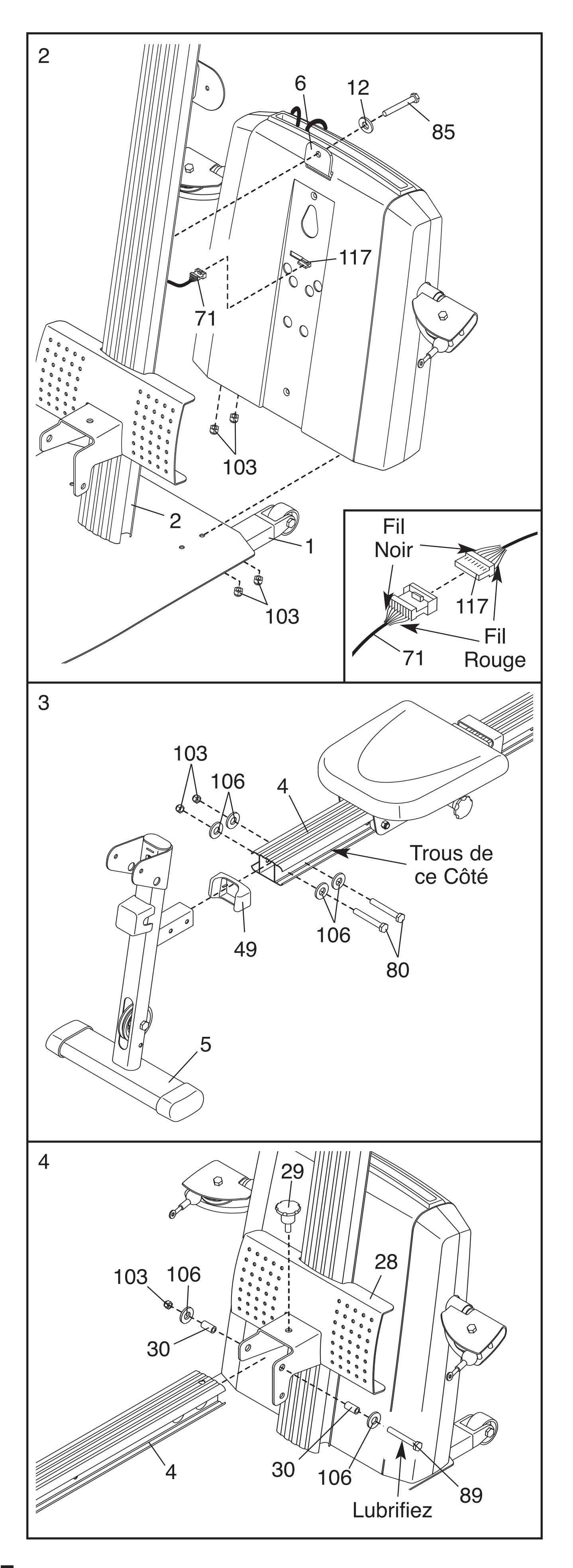
   Attachez le Cadre Mécanique (6) sur la Plaque de la Base (1) à l'aide de quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (103).

   Serrez la Vis de 1/2" x 25mm (85).

3. Enfoncez le Couvercle du Rail (49) sur la Jambe (5). Attachez la Jambe sur le Rail (4) à l'aide de deux Boulons à Tête Ronde de M10 x 64mm (80), quatre Rondelles de M10 (106) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (103).

4. Lubrifiez un Boulon à Tête Ronde de M10 x 125mm (89) avec de la graisse. Attachez le Rail (4) sur la Plaque du Rameur (28) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (106), deux Bagues d'Espacement de 31mm (30) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (103). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Rail doit pouvoir pivoter facilement.**

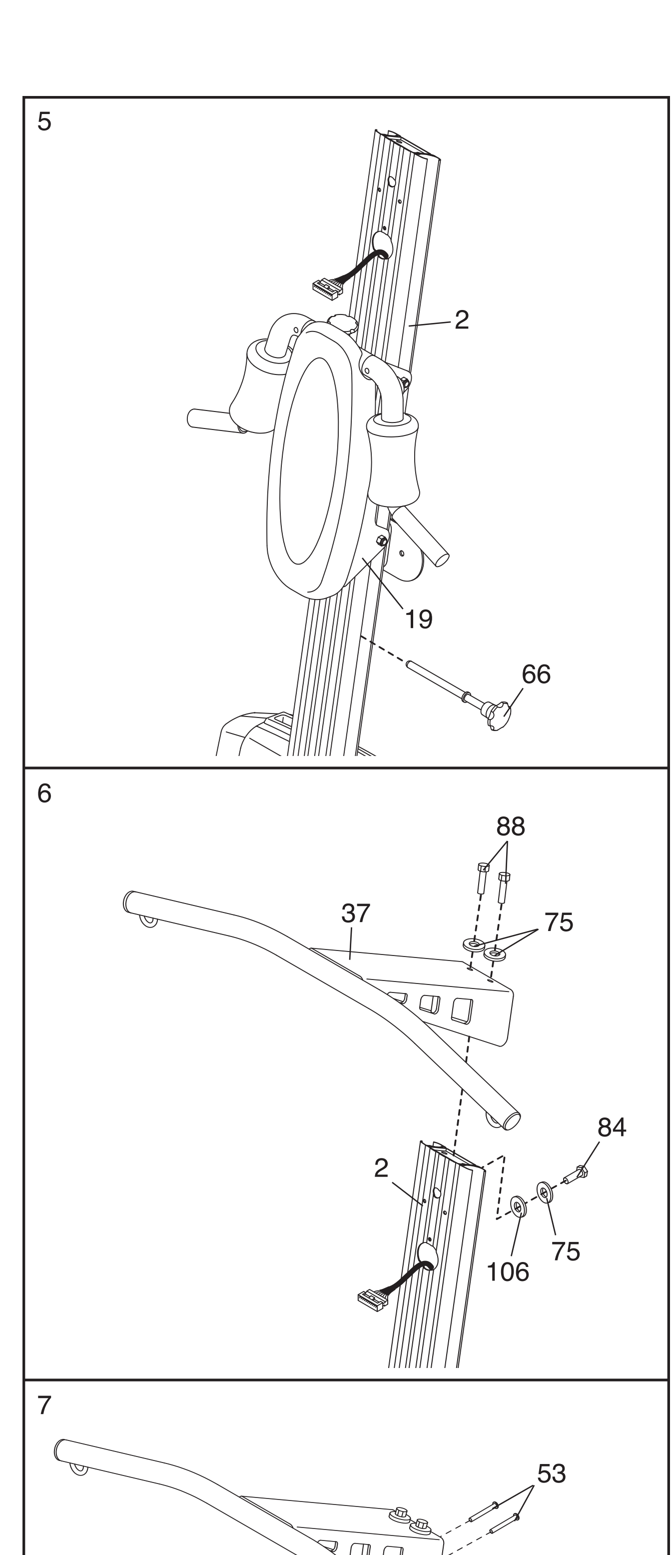
   Vissez le Bouton de Rangement (29) dans la Plaque du Rameur (28) et le Rail (4).



5. Insérez la Goupille de Squat (66) dans le Montant (2).

   Glissez le Glisseur de Squat (19) dans le Montant (2).

6. Attachez le Cadre Supérieur (37) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde de M10 x 25mm (88), une Vis à Tête Ronde de M10 x 27mm (84), trois Rondelles de Verrouillage de M10 (75) et une Rondelle de M10 (106).

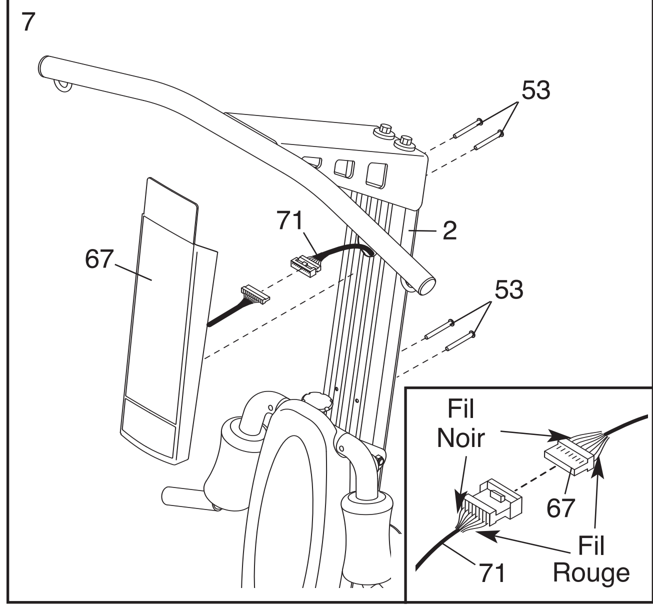


7. Tirez l'excédant du Groupement de Fils Supérieur (71) hors du Montant (2). Insérez le connecteur de la Console (67) dans la prise sur le Groupement de Fils Supérieur. **Le connecteur doit s'enfoncer facilement dans la prise et s'enclencher en place.** Si le connecteur ne s'enfonce pas facilement pas la prise et ne s'enclenche pas, tournez-le et réinsérez-le.

   Assurez-vous que le connecteur et les fils apparaissent comme illustrés dans le schéma en encadré. **SI LE CONENCTEUR N'EST PAS INSERE CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGEE QUAND LA CONSOLE EST ALLUMEE.**

   Enfilez l'excédant du Groupement de Fils Supérieur (71) dans le Montant (2).

   Attachez la Console (67) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis de M4 x 70mm (53).



8. Attachez une Grande Poulie (14) et la Plaque de la Poulie (68) sur le Montant (2) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M12 x 62mm (81) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12 (13). **Ne serrez pas encore l'Ecrou de Verrouillage.**

9. Enfilez le Câble Supérieur (121), qui est attaché à l'intérieur du Cadre Mécanique (non-illustré), vers le haut entre le Montant (2) et la Plaque de la Poulie (68).

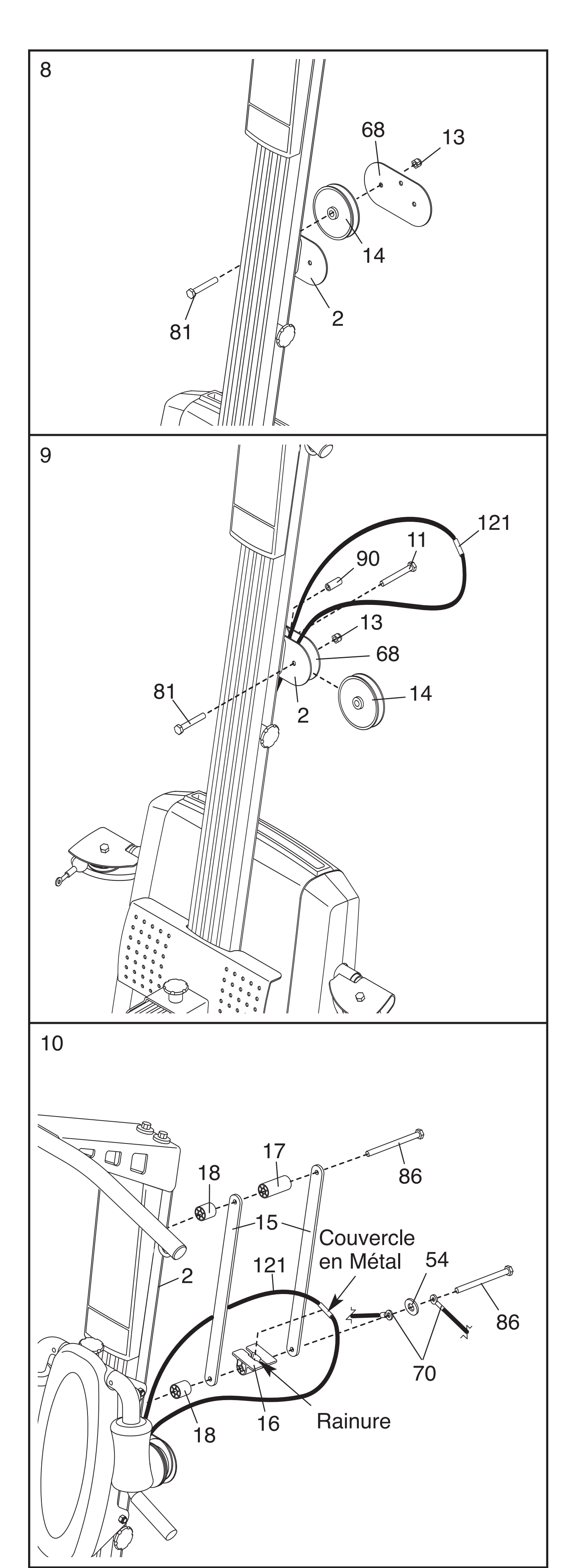
   Attachez une autre Grande Poulie (14) sur le Montant (2) et la Plaque de la Poulie (68) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M12 x 62mm (81) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12 (13). **Assurez-vous que le Câble Supérieur (121) est placé entre les deux Poulies.**

   Placez une Bague d'Espacement de 38mm (90) à l'intérieur de la boucle du Câble Supérieur (121) et entre le Montant (2) et la Plaque de la Poulie (68). Attachez la Bague d'Espacement à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 58mm (11). **Assurez-vous que les extrémités du Câble ne s'enroulent pas l'une autour de l'autre sous la Bague d'Espacement et les Grandes Poulies (14) utilisées lors des étapes 8 et 9 (référez-vous au DIAGRAMME DU CABLE à la page 18).**

   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M12 (13) utilisés lors des étapes 8 et 9.

10. Attachez la Petite Bague d'Espacement du Guide (18), une Grande Bague d'Espacement du Guide (17) et deux Guides de la Barre Transversale (15) sur le Montant (2) à l'aide d'un Boulon de M10 x 152mm (86).

    Tirez le Câble Supérieur (121) vers le haut entre les Guides de la Barre Transversale (15). Enfoncez le couvercle en métal sur le câble dans la rainure sur le Bloc de la Barre Transversale (16). Attachez une Petite Bague d'Espacement du Guide (18), le Bloc de la Barre Transversale, les deux Guides de la Barre Transversale (15), une Rondelle Epaisse de M10 (54) et les deux Attaches (70) sur le Montant (2) à l'aide d'un autre Boulon de M10 x 152mm (86). **Ne serrez pas encore les Boulons.**



11. Insérez la Barre de Résistance (9) entre les Guides de la Barre Transversale (15) et placez-la au centre du Bloc de la Barre Transversale (non-illustré).

Enfoncez un Support de la Poulie (10) dans la Barre de Résistance (9). Vissez de quelques tours une Vis de Tension de 3/8" x 38mm (114) dans le Support de la Poulie. **Assurez-vous que le trou hexagonal sur la Vis est à l'extérieur du Support.**

Attachez une Attache (70) au Support de la Poulie (10) sur le trou supérieur à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 64mm (80), une Rondelle Epaisse de M10 (54) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (103).

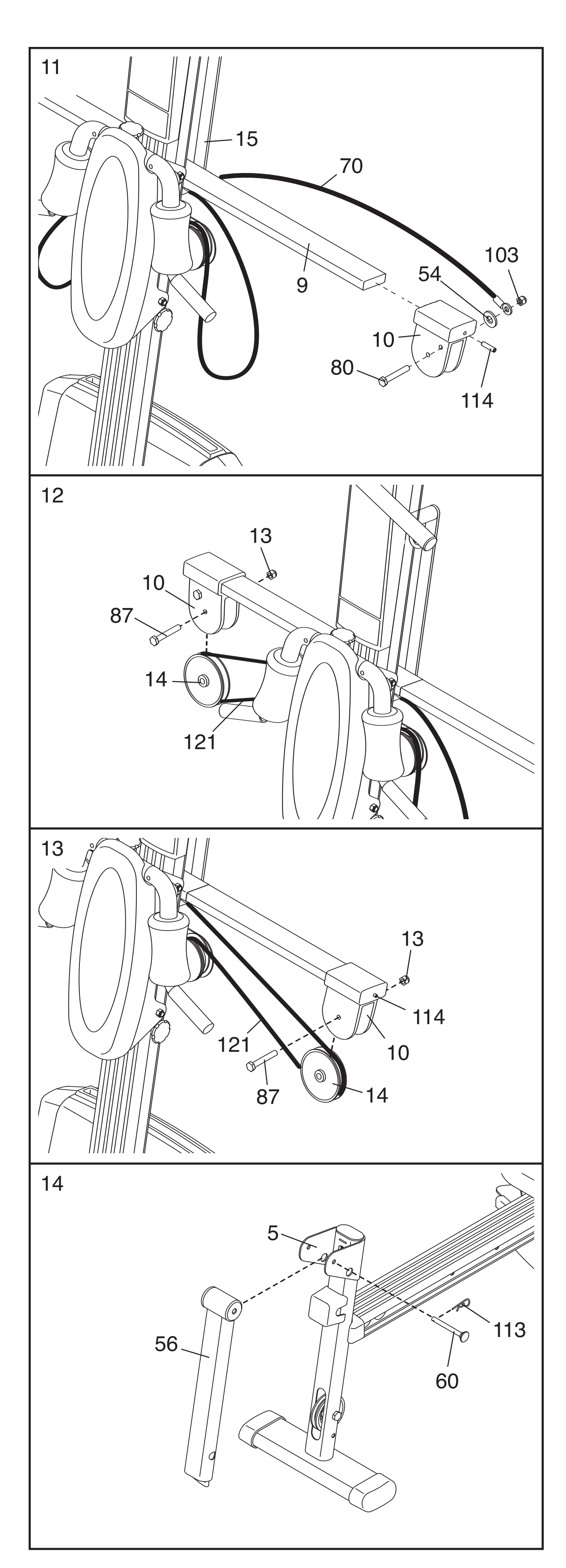
Répétez cette étape de l'autre côté de la Barre de Résistance (9). Serrez ensuite le Boulon de M10 x 125mm (86) inférieur utilisé lors de l'étape 10.

12. Placez une Grande Poulie (14) à l'intérieur du Câble Supérieur (121). Attachez la Poulie et un Support de la Poulie (10) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M12 x 58mm (87) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12 (13). **Assurez-vous que le câble est dans la position indiquée sur le DIAGRAMME DU CABLE à la page 18.**

13. Placez une Grande Poulie (14) à l'intérieur du Câble Supérieur (121). Attachez la Poulie sur l'autre Support de la Poulie (10) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M12 x 58mm (87) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12 (13). **Assurez-vous que le câble est dans la position indiquée sur le DIAGRAMME DU CABLE à la page 18.**

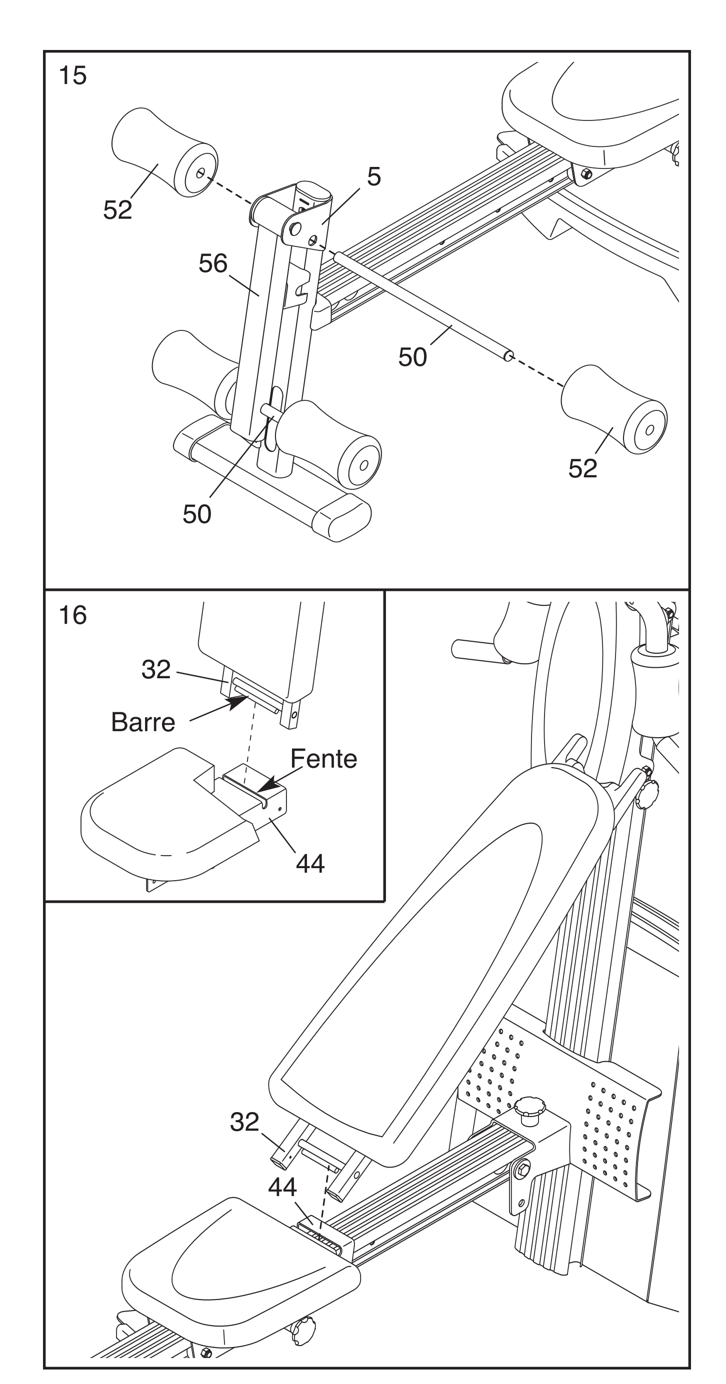
Serrez les deux Vis de Tension de 3/8" x 38mm (114) le même nombre de tours.

14. Attachez le Levier pour Jambes (56) sur la Jambe (5) à l'aide d'une Goupille de la Station des Jambes (60). Glissez une Clavette d'Arrêt (113) dans la Goupille de la Station des Jambes.



15. Glissez un Tube de Coussin (50) sur le Jambe (5). Glissez deux Grands Coussins en Mousse (52) sur le Tube de Coussin.

    Attachez le autre Tube de Coussin (50) sur le Levier pour Jambes (56) de la même manière.



16. Enfoncez la barre dans le Cadre du Dossier (32) dans la fente sur le Support du Siège (44). **Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Support du Siège puis glissez la barre dans la fente, comme illustré dans le schéma en encadré.**

17. Réglez la tension du câble supérieur (non-illustré) comme décrit dans la section REGLAGE DU CABLE SUPERIEUR à la page 12.

18. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page 13.

    Avant d'utiliser le système de résistance, allumez la console et changez le niveau de résistance comme décrit dans la section FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE à la page 16.

REGLAGE DU CABLE SUPERIEUR

Après avoir complété l'assemblage du système de résistance, la tension du câble supérieur doit être réglée. De plus, le câble supérieur peut se détendre légèrement lors de ses premières utilisations. Quand cela se produit, la tension du câble supérieur doit être réajustée. Suivez les étapes ci-dessous pour régler la tension du câble supérieur.

1. Reliez les deux Calibreurs de Tension (115, 116) à l'aide de l'aimant.

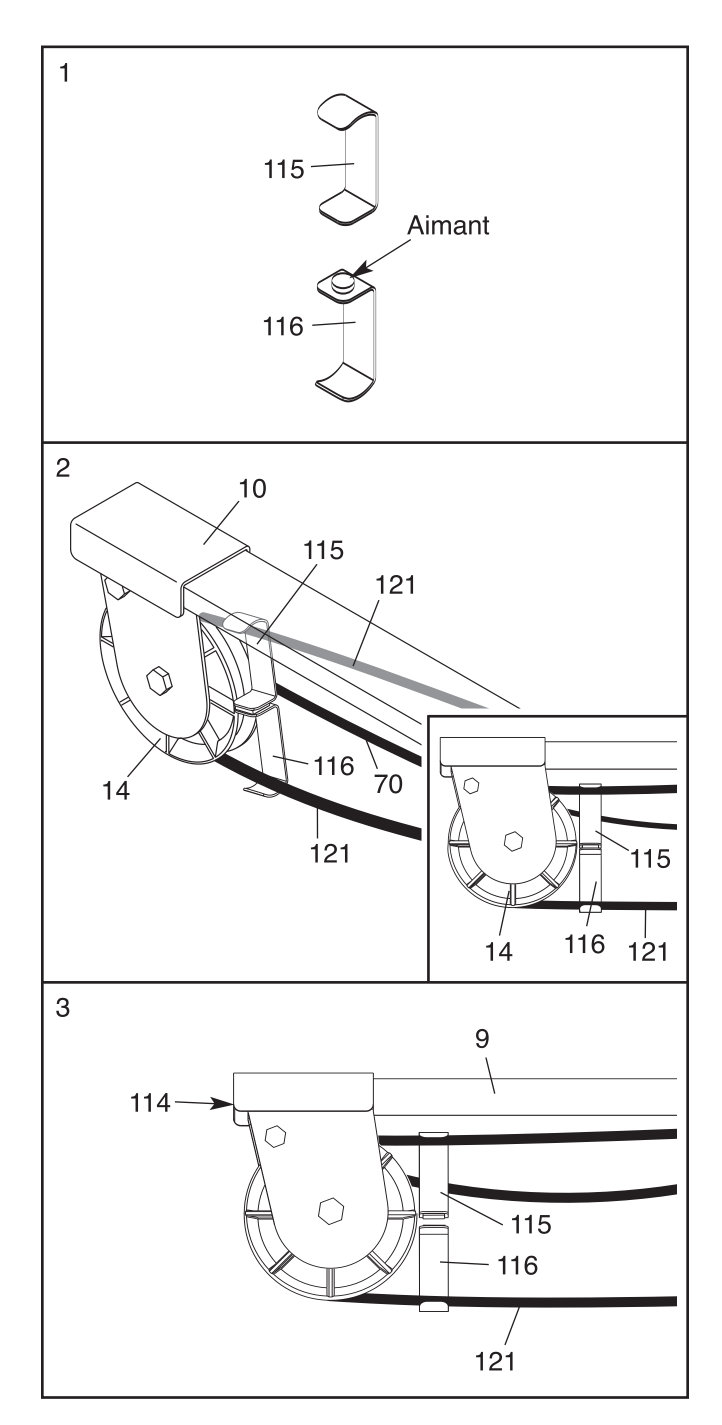
2. Branchez le système de résistance comme décrit dans la section BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE à la page 16. Utilisez la Console (non-illustrée) pour régler la résistance du système sur le plus haut niveau, comme décrit comme décrit lors de l'étape 2 à la page 16.

   Serrez le Câble Supérieur (121) à côté d'une Grande Poulie (14). Accrochez les extrémités des Calibreurs de Tension (115, 116) sur le Câble Supérieur comme illustré. **N'accrochez pas les extrémités des Calibreurs de Tension sur l'Attache (70) qui est attachée au dos du Support de la Poulie (10).**

   Glissez les Calibreurs de Tension (115, 116) à côté de la Grande Poulie (14) comme illustré dans le schéma en encadré.

3. Localisez la Vis de Tension de 3/8" x 38mm (114) sur chaque extrémité de la Barre de Résistance (9). Serrez chaque Vis à tour de rôle, un tour à la fois, jusqu'à ce que les deux Calibreurs de Tension (115, 116) soient séparés l'un de l'autre par le Câble Supérieur (121).

   La tension du câble supérieur est alors correctement réglée.



AJUSTEMENTS

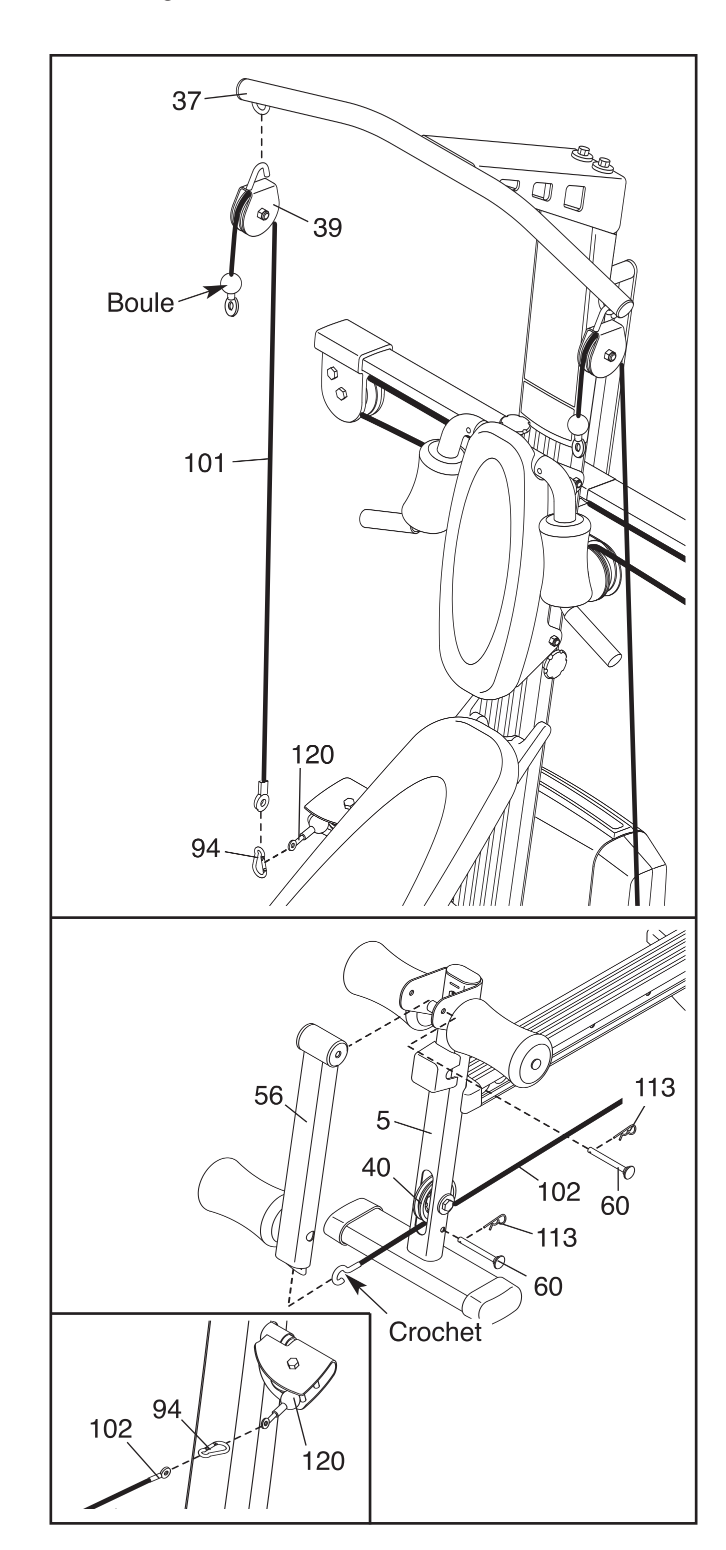
Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de résistance. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 20 pour des informations importantes concernant l'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de résistance est utilisé. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de résistance peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants. Le Barre de Résistence peuvent être nettoyés avec un produit de protection du vinyle et du caoutchouc en vente dans les magasins d'accessoires automobiles.

ATTACHER LES POULIES SUPERIEURES

Pour utiliser une poulie supérieure, glissez le crochet sur le Logement de la Poulie (39) sur le crochet sur le Cadre Supérieur (37). Attachez l'extrémité du Câble Supérieur (101) sans la boule sur l'extrémité du Câble Inférieur (120) à l'aide d'une Attache de Câble (94). **Attachez l'autre poulie supérieure de la même manière.**

Retirez les poulies supérieures quand vous ne les utilisez pas.



UTILISER LE LEVIER POUR JAMBES

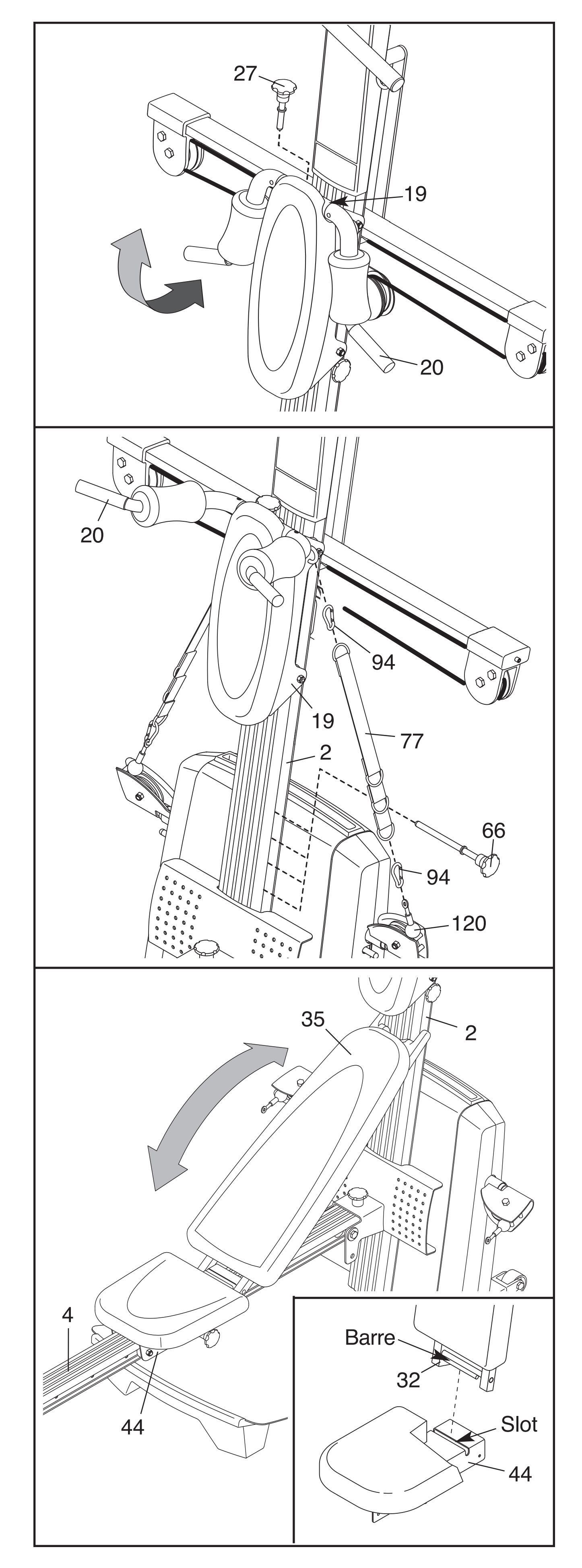
Pour utiliser le Levier pour Jambes (56), attachez-le à la Jambe (5) à l'aide d'une Goupille de la Station des Jambes (60). Glissez une Clavette d'Arrêt (113) dans la Goupille de la Station des Jambes.

Enroulez l'extrémité avec un crochet du Câble du Levier pour Jambes (102) sous la Poulie de 90mm (40) sur la Jambe (5) et attachez-la sur le Levier pour Jambes (56). **Assurez-vous que le crochet est orienté dans la direction illustrée quand vous l'attachez sur le Levier pour Jambes.** Enfoncez une Goupille de la Station des Jambes (60) dans la Jambe, sous le Câble. Glissez une Clavette d'Arrêt (113) dans la Goupille de la Station des Jambes.

Référez-vous au schéma en encadré. Attachez l'extrémité longue du Câble du Levier pour Jambes (102) sur une extrémité du Câble Inférieur (120) à l'aide d'une Attache de Câble (94). **Attachez l'autre longue extrémité du Câble du Levier pour Jambes sur l'autre extrémité du câble inférieur de la même manière.**

AJUSTER LE BRAS DE SQUAT

Pour régler le Bras de Squat (20), retirez le Bouton de Squat (27) du Glisseur de Squat (19). Déplacez le Bras vers le haut ou vers le bas puis replacez le Bouton dans le Glisseur de Squat.



ATTACHEZ LA STATION DE SQUAT

Pour utiliser la station de squat, retirez d’abord le dossier (voir AJUSTER LE DOSSIER ci-dessus). Ajustez ensuite le bras de squat dans la position verticale (voir REGLER LE BRAS DE SQUAT ci-dessus). Enfoncez ensuite une Goupille de Squat (66) dans le trou correspondant dans le Montant (2). Attachez enfin chaque extrémité du Câble Inférieur (120) sur le Glisseur de Squat (19) à l’aide d’une Sangle du Glisseur (77) et de deux Attaches de Câble (94).

Remarque : la Goupille de Squat (66) détermine le point le plus bas jusqu’où le Glisseur de Squat (19) pourra descendre. Le Glisseur de Squat ne doit pas descendre à un point trop bas où l’utilisateur pourrait rester coincé sous le Bras de Squat (20).

AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (35) peut être utilisé dans une position horizontale ou inclinée. Pour utiliser le Dossier dans une position horizontale, verrouillez le Support du Siège (44) sur le trou d’ajustement sur le Rail (4) le plus proche de la Jambe (non-illustré) (référez-vous à AJUSTER LE SIÈGE à la page 15).

Pour utiliser le Dossier (35) dans une position inclinée, attachez le Support du Siège (44) à l’un des trous d’ajustement sur le Rail (4). Posez le Dossier contre le Montant (2).

Pour des exercices d’aviron, enlevez le Dossier (35) du Support du Siège (44). Tenez le Dossier verticalement au-dessus du Support du Siège et soulevez la barre hors de la fente (référez-vous au dessin encadré).

ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour attacher la Barre des Latéraux (82) sur les poulies supérieures, attachez tout d'abord la poulie supérieure sur le système de résistance (référez-vous à ATTACHER LES POULIES SUPERIEURES à la page 13). Attachez ensuite la Barre des Latéraux au Câble Supérieur (101) à l'aide d'une Attache de Câble (94). **Attachez la Barre des Latéraux sur l'autre Câble Supérieur de la même manière.**

Les Poignées (non-illustrées) et la Sangle de la Cheville (non-illustrée) peuvent être attachées sur les Câbles Supérieurs (101) ou sur le câble inférieur (non-illustré) avec des Attaches de Câble (94). Attachez la Sangle de la Hanche (non-illustrée) sur les extrémités du câble inférieur à l'aide de deux Attaches de Câble.

AJUSTER LE SIEGE

Le Siège (45) peut être verrouillé dans plusieurs positions sur le Rail (4). Pour déplacer le Siège, tirez le Bouton du Siège (48) autant que possible, puis glissez le Siège dans la position désirée. Enfoncez le Bouton du Siège dans un trou d'ajustement sur le Rail.

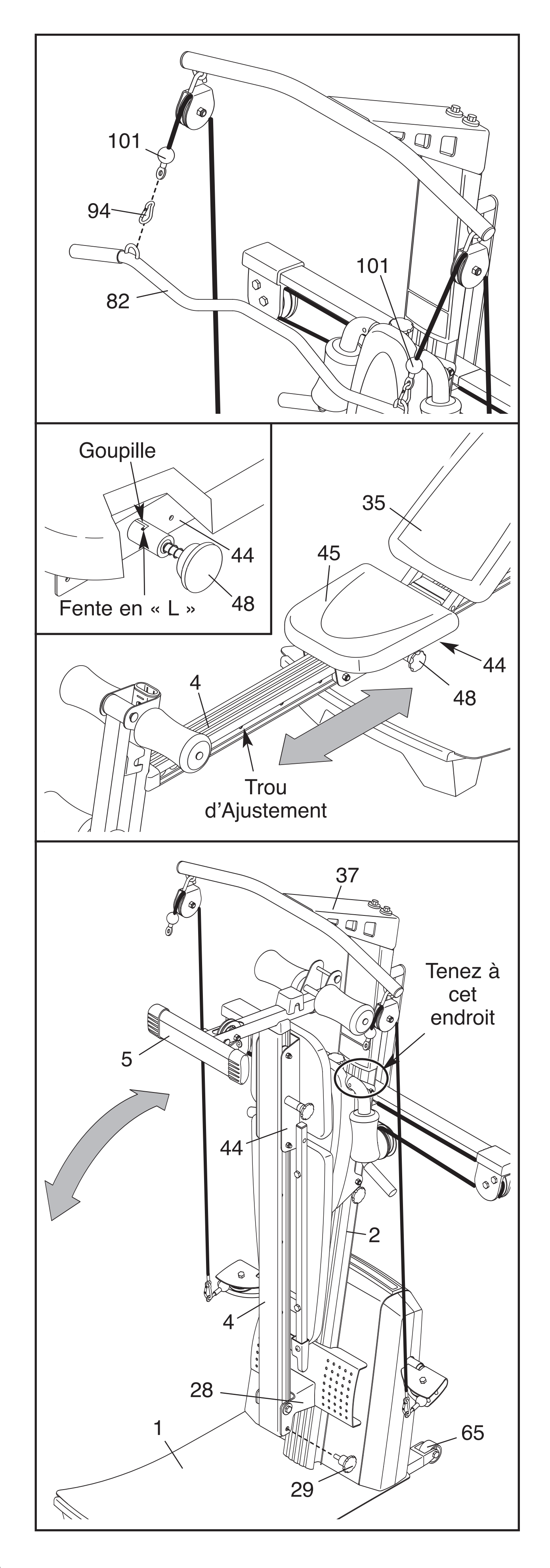
Pour effectuer des exercices de rameur, la sangle de la hanche doit être attachée au câble méchanique (voir ATTACHER LES ACCESSOIRES ci-dessus), et le Support du Siège (44) doit pouvoir coulisser le long du Rail (4). Retirez d'abord le Dossier (35) du Support du Siège (voir AJUSTER LE DOSSIER à la page 14). Tirez ensuite le Bouton du Siège (48) autant que possible puis tournez le Bouton du Siége de manière à ce que la goupille soit posée sur l'extrémité de la fente en « L » (voir schéma en encadré).

RANGER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Pour ranger le système de résistance, retirez tout d'abord le Coussin de Flexion (non-illustré) et le Levier pour Jambes (non-illustré) du système de résistance. Verrouillez le Support du Siège (44) dans la position la plus proche de la Jambe (5) (voir REGLER LE SIEGE ci-dessus). Retirez ensuite le Bouton de Rangement (29) de la Plaque du Rameur (28). Soulevez la Jambe vers le Cadre Supérieur (37) puis vissez le Bouton de Rangement sur le coté de la Plaque du Rameur et dans le Rail (4).

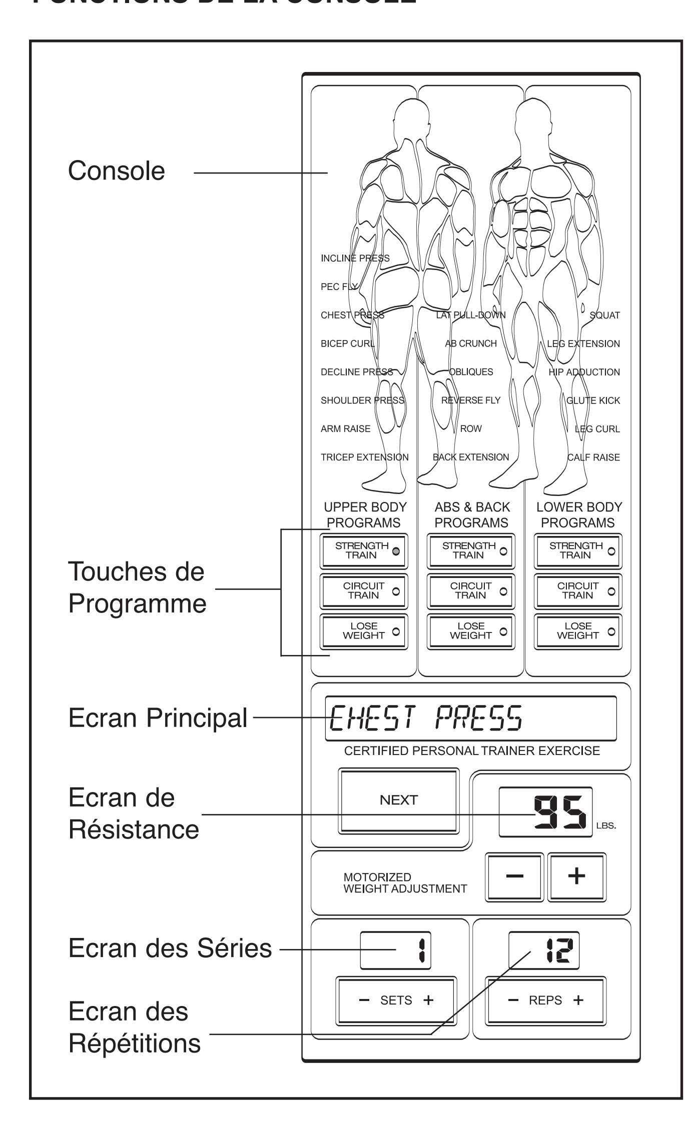
Pour déplacer le système de résistance, tenez-vous derrière le Montant (2), placez la pointe de votre chaussure sur l'extrémité de la Plaque de la Base (1) et tenez le système de résistance à l'endroit indiqué. Faites basculer le système de résistance sur les Roues (65) et faites-le rouler jusqu'à son nouvel emplacement.

⚠ATTENTION : assurez-vous que le Bouton de Rangement (29) est en place et bien serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

FONCTIONS DE LA CONSOLE

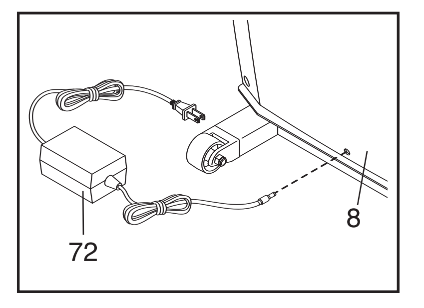


Le cœur du système de résistance est la console numérique d'entraînement de résistance. La console est dotée d'un mode manuel et de neuf programmes d'entraînement. Quand le mode manuel est sélectionné, le niveau de résistance peut être modifié d'une pression du doigt. Quand un programme est sélectionné, la console vous guide lors d'un entraînement efficace de la partie supérieure de votre corps, des abdominaux et du dos ou de la partie inférieure de votre corps.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes à droite. Pour utiliser un programme, référez-vous à la page 17.

BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Branchez l'extrémité indiquée du Transformateur (72) dans le Couvercle Mécanique Arrière (8). Branchez l'autre extrémité du Transformateur dans une prise murale de 120 volts. Tous les indicateurs et les écrans de la console clignoteront une fois ; la console est alors prête à l'emploi. Vous entendrez peut-être le moteur alors que le système de résistance se calibre automatiquement. **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.**



UTILISATION MANUEL

1. Branchez le transformateur.

Branchez le transformateur dans une prise murale de 120 volts (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE ci-dessus). **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.**

Remarque : quand la console est allumée, les mots MANUAL MODE [Mode Manuel] apparaissent sur l'écran principal. Pour utiliser un programme, référez-vous à UTILISATION D'UN PROGRAMME à la page 17. Si vous voulez revenir au mode manuel au cours d'un programme, appuyez de façon continue sur la touche NEXT [Suivant].

Si aucune touche n'est pressée ni aucun câble n'est tiré pendant dix minutes, la console se mettra en veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour recommencer votre entraînement.

2. Sélectionnez un niveau de résistance.

Le niveau de résistance en cours est affiché sur l'écran principal. Pour sélectionner un niveau de résistance différent, **assurez-vous tout d'abord qu'aucun câble n'est tiré.** Appuyez ensuite sur les touches de résistance + et –. A chaque pression d'une touche, la résistance augmente ou baisse d'une livre. Pour changer la résistance plus rapidement, gardez votre doigt sur une des touches.

Remarque : pendant que la résistance change, vous entendrez le moteur. **Pour éviter d'endommager le moteur, ne tirez pas sur les câbles pendant que la résistance se modifie.** Si un câble est tiré, les mots RELEASE HANDLES AND READJUST RESISTANCE AS DESIRED [lâchez les poignées et réajustez la résistance comme désiré] apparaîtront peut-être sur l'écran principal.

Remarque : le système de résistance utilise la résistance progressive. Alors que la barre de résistance

commence à se plier, la résistance augmentera petit à petit. Quand la barre continue à se plier, la résistance augmentera rapidement, jusqu'à 340 livres.

3. **Enregistrez le nombre de séries et de répétitions que vous comptez effectuer pour un exercice.**

   Pour enregistrer le nombre de séries que vous comptez effectuer, appuyez sur les touches SETS + et –. Pour enregistrer le nombre de répétitions que vous comptez effectuer, appuyez sur les touches REPS + et –.

   Remarque : si vous n'enregistrez pas le nombre de séries et de répétitions que vous comptez effectuer, la console comptera le nombre total de répétitions que vous avez effectué durant votre entraînement.

4. **Effectuez l'exercice.**

   Si vous avez enregistré un nombre de séries et de répétitions, la console comptera les répétitions et les séries que vous avez effectuées. Quand vous avez effectué l'exercice, répétez les étapes 2 et 3 ci-dessus pour les exercices suivants.

5. **Débranchez le transformateur.**

   Quand vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise murale de 120 volts.

UTILISATION D'UN PROGRAMME

1. **Branchez le transformateur.**

   Branchez le transformateur dans une prise murale de 120 volts (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE à la page 16). **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance.**

   Si aucune touche n'est pressée ni aucun câble n'est tiré pendant dix minutes, la console se mettra en veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour recommencer votre entraînement.

2. **Sélectionnez un programme.**

   Quand la console est allumée, les mots SELECT PROGRAM [Sélectionnez un Programme] apparaissent sur l'écran principal. Pour sélectionner un programme, appuyez sur une des neuf touches de programme. L'indicateur sur la touche sélectionnée s'allume.

   Remarque : la console offre trois programmes pour la partie supérieure du corps, trois programmes pour les abdominaux et le dos et trois programmes pour la partie inférieure du corps. Si vous voulez travailler la partie supérieure de votre corps et si votre but est de perdre du poids, par exemple, appuyez sur la touche LOSE WEIGHT [Perdre du Poids] sous les mots UPPER BODY PROGRAMS [programmes pour la partie supérieure du corps].

3. **Echauffez-vous pendant cinq minutes sur le rameur.**

   Quand un programme est sélectionné, les mots CARDIO ROW [Rameur Cardio] apparaissent sur l'écran principal. Pour vous échauffer, faites des exercices de rameur pendant que l'écran principal affiche un compte à rebours de 5 minutes.

   Remarque : pour voir la position correcte des exercices de rameur, référez-vous au guide d'exercice inclus. Si le niveau de résistance est trop élevé ou trop bas, sélectionnez un niveau de résistance différent en appuyant sur les touches de résistance + et –.

4. **Réglez le niveau de résistance et le nombre de séries et de répétitions pour l'exercice, si désiré.**

   Le nom d'un exercice du programme est affiché sur l'écran principal. Le niveau de résistance recommandé et le nombre de séries et de répétitions recommandées pour l'exercice sont affichés sur les trois écrans sous l'écran principal.

   Le niveau de résistance recommandé et le nombre de séries et de répétitions recommandées peuvent être trop élevés ou trop bas pour vous selon des facteurs comme votre taille et votre condition physique. Si vous le désirez, réglez le niveau de résistance et le nombre de séries et de répétitions en appuyant sur les touches + et - sous chaque écran.

5. **Effectuez l'exercice.**

   Alors que vous vous entraînez, la console compte le nombre de séries et de répétitions que vous effectuez.

   Quand l'exercice est complété, le mot RESTING [Repos] apparaît sur l'écran principal. Il est recommandé de vous reposer pendant le compte à rebours sur l'écran principal.

6. **Effectuez les exercices restants du programme.**

   Après avoir complété un exercice du programme, appuyez sur la touche Suivant et le nom de l'exercice suivant apparaît sur l'écran principal. Répétez les étapes 4 et 5 ci-dessus pour l'exercice.

   Remarque : le programme peut vous demander d'effectuer le même exercice deux fois de suite, avec des niveaux de résistance différents et des nombres différents de séries et de répétitions. Si vous désirez sauter une partie du programme, appuyez sur la touche Suivant pour avancer jusqu'à l'étape suivante du programme.

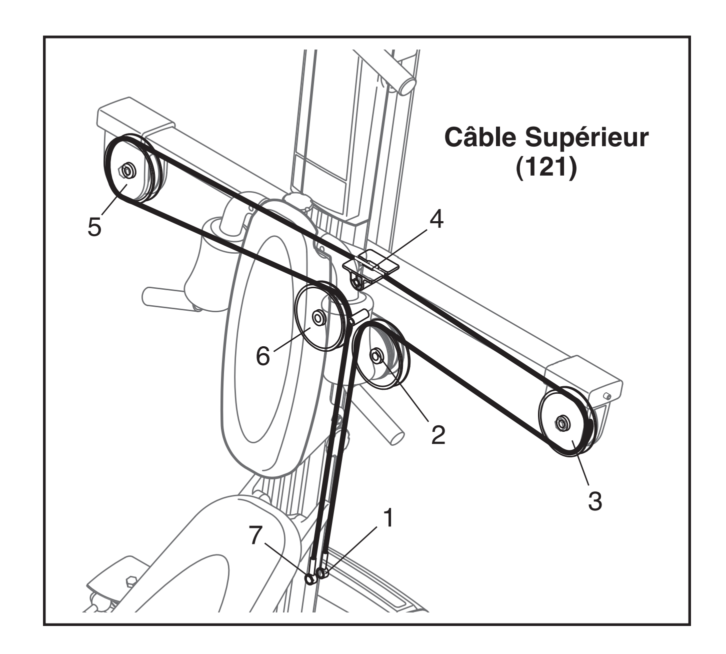
   Quand vous complétez le programme, les mots WORKOUT COMPLETE [entraînement terminé] apparaissent sur l'écran principal.

7. **Débranchez le transformateur.**

   Quand vous avez terminé votre entraînement, débranchez le transformateur de la prise murale de 120 volts.

DIAGRAMME DU CABLE

Le diagramme du câble illustre la position correcte du Câble Supérieur (121). Utilisez le diagramme pour vous assurer d'avoir bien assemblé le câble. Si le câble n'est pas bien placé, le système de résistance ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du câble. **Assurez-vous que les extrémités du câble ne s'enroulent pas l'une autour de l'autre entre les positions 1 et 2, et 6 et 7.**

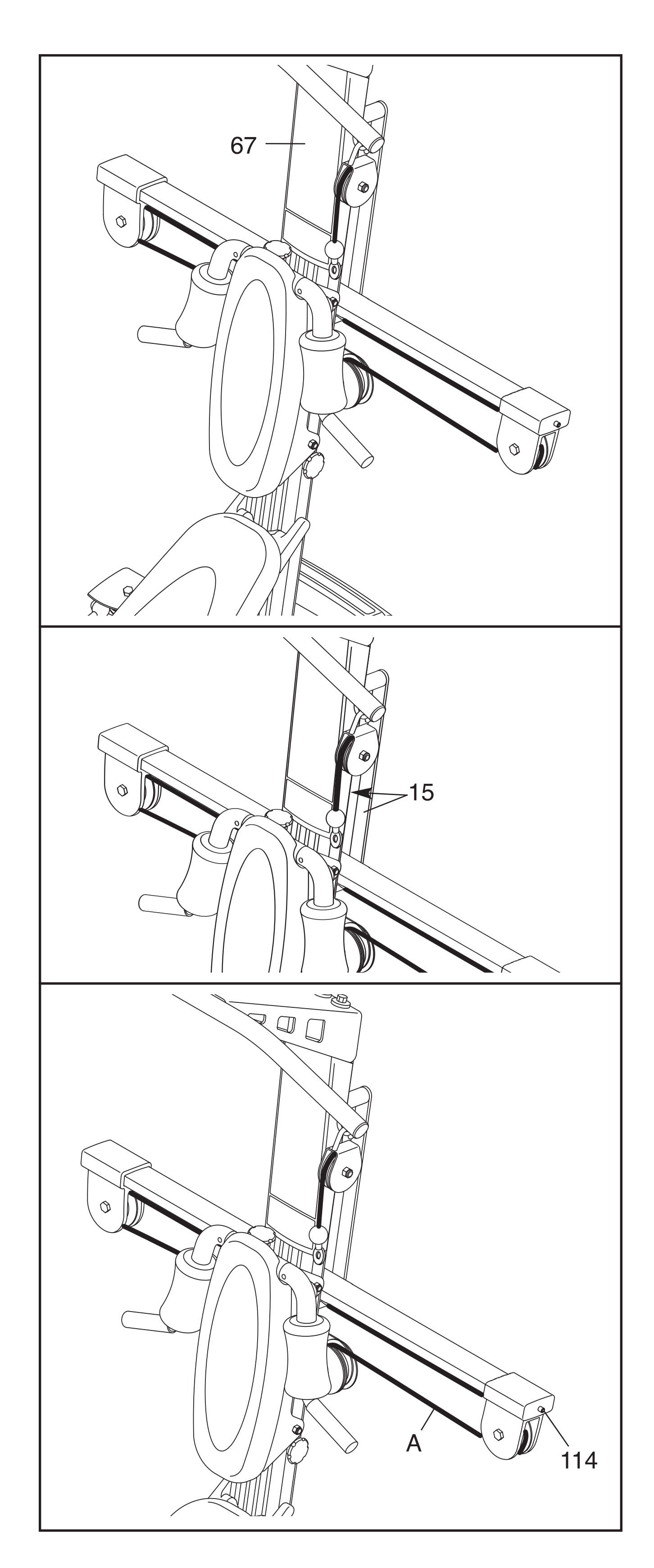


PROBLEMES ET SOLUTIONS

RECALIBRER LA CONSOLE

Pour recalibrer la Console (67), branchez tout d'abord le système de résistance (voir BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE à la page 16). Appuyez ensuite sur la touche Suivant [NEXT] et la touche Réglage Motorisé du Poids [MOTORIZED WEIGHT ADJUSTMENT] + pendant cinq secondes. Quand vous relâchez les touches, un nombre s'affiche sur l'écran REPS. Appuyez de nouveau sur la touche Suivant puis appuyez sur la touche Réglage Motorisé du Poids + ; ceci lancera le processus de recalibrage. Le processus peut prendre quelques minutes alors que le moteur se déplace entre les niveaux de résistance le plus haut et le plus bas. Quand le moteur a terminé, débranchez le transformateur de la prise murale de 120 volts.

La Console (67) est alors recalibrée. Utilisez le système de résistance comme décrit dans la section FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE à partir de la page 16.



NETTOYER LES GUIDES DE LA BARRE

Avec le temps, de la poussière peut s'accumuler sur les Guides de la Barre Transversale (15) causant un bruit désagréable lors de l'utilisation du système de résistance. Si cela se produit, essuyez les Guides de la Barre Transversale avec un chiffon humide et un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

AJUSTER LA RESISTANCE

Quand le niveau de résistance change, vous entendrez le moteur. **Pour éviter d'endommager le moteur, ne tirez pas les câbles pendant que la résistance se modifie.** Si un câble est tiré, les mots RELEASE HANDLES AND READJUST RESISTANCE AS DESIRED [lâchez les poignées et réajustez la résistance comme désiré] apparaîtront peut-être sur l'écran principal.

Si ce message s'affiche plusieurs fois alors qu'aucun câble n'est tiré, il est possible qu'il y ait trop de tension sur le câble supérieur (A). Réglez la tension comme décrit ci-dessous.

Pour diminuer la tension du câble supérieur (A), tournez les deux Vis de Tension de 3/8" x 38mm (114) deux fois, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Répétez cette étape si nécessaire.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAINEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une« répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ECHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAINEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles ci-dessousr trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques à pages 22–23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

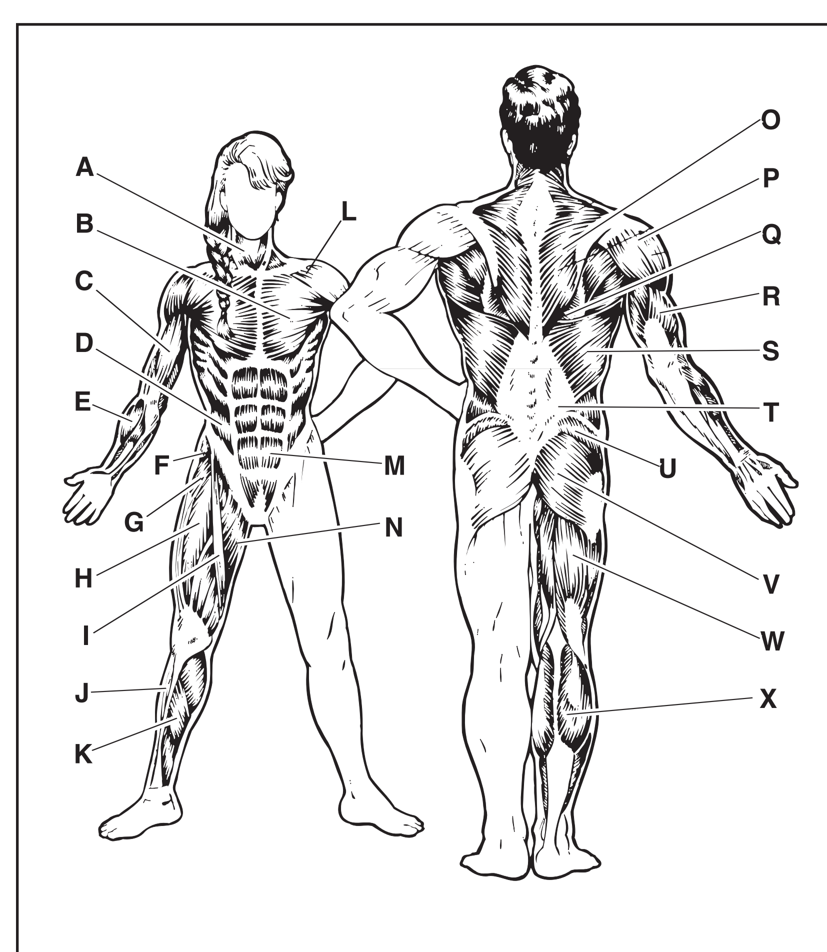


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LUNDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

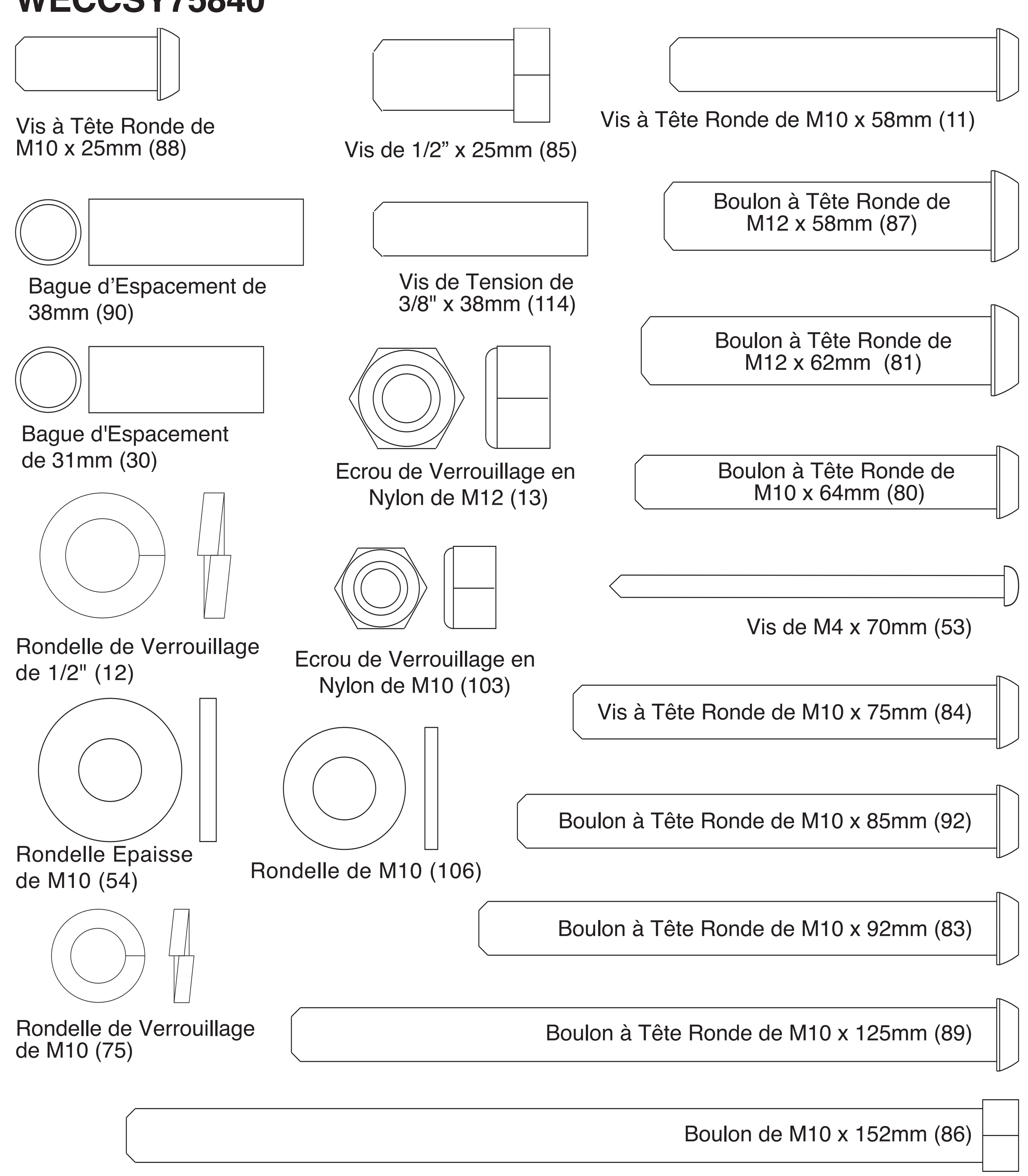
VENDREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

RETIREZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES ET LA LISTE DES PIECES/SCHEMA DETAILLE. GARDEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES ET CETTE LISTE DES PIECES/SCHEMA DETAILLE POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES—N°. du Modèle WECCSY75840



LISTE DES PIECES—Nº. du Modèle WECCSY75840

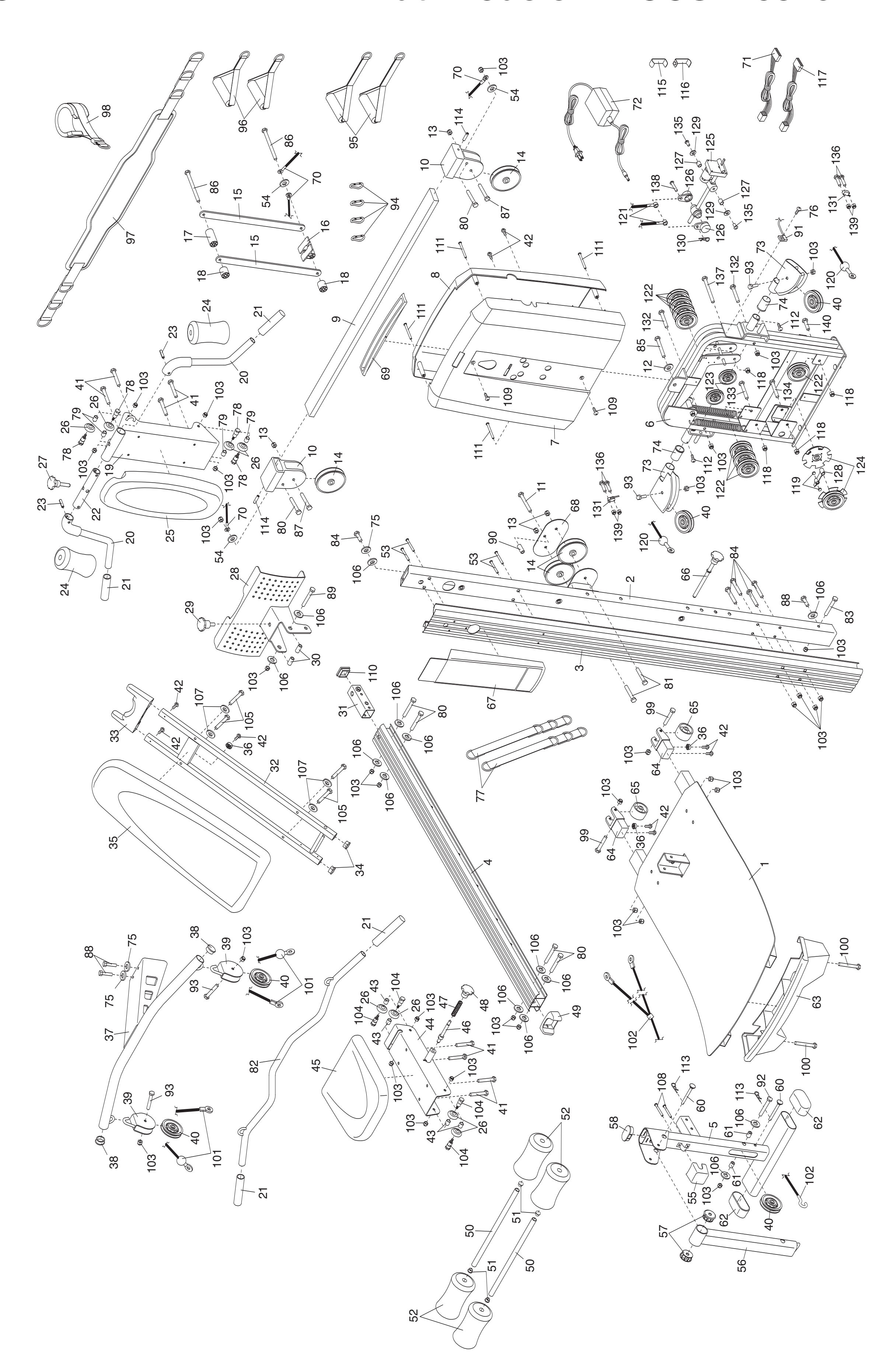
R0504A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Plaque de la Base
2	1	Montant
3	1	Couvercle du Montant Gauche
4	1	Rail
5	1	Jambe
6	1	Cadre Mécanique
7	1	Couvercle Mécanique Avant
8	1	Couvercle Mécanique Arrière
9	1	Barre de Résistance
10	2	Support de la Poulie
11	1	Vis à Tête Ronde de M10 x 58mm
12	1	Rondelle de Verrouillage de 1/2”
13	4	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12
14	4	Grande Poulie
15	2	Guide de la Barre Transversale
16	1	Bloc de la Barre Transversale
17	1	Grande Bague d’Espacement du Guide
18	2	Petite Bague d’Espacement du Guide
19	1	Glisseur de Squat
20	2	Bras de Squat
21	6	Poignée Courte
22	1	Tube de Pivot de Squat
23	2	Goupille du Bras de Roulement de Squat
24	2	Petit Coussin en Mousse
25	1	Dossier de Squat
26	8	Roue du Chariot
27	1	Bouton de Squat
28	1	Plaque du Rameur
29	1	Bouton de Rangement
30	2	Bague d’Espacement de 31mm
31	1	Insertion du Rail
32	1	Cadre du Dossier
33	1	Embout du Dossier
34	2	Embout Mâle Carré de 25mm
35	1	Dossier
36	3	Pied en Plastique
37	1	Cadre Supérieur
38	2	Embout Mâle Rond de 38mm
39	2	Logement de la Poulie
40	5	Poulie de 90mm
41	10	Vis de M6 x 16mm
42	9	Vis de M4 x 16mm
43	4	Bague d’Espacement de 11mm
44	1	Support du Siège
45	1	Siège
46	1	Goupille Sauteuse
47	1	Ressort du Bouton
48	1	Bouton du Siège
49	1	Couvercle du Rail
50	3	Tube de Coussin
51	6	Embout Mâle Rond de 19mm
52	6	Grand Coussin en Mousse
53	4	Vis de M4 x 70mm
54	3	Rondelle Epaisse de M10
55	1	Amortisseur du Levier pour Jambes
56	1	Levier pour Jambes
57	2	Bague de la Station des Jambes
58	1	Embout Femelle de la Jambe
59	1	Boulon de M10 x 44mm
60	2	Goupille de la Station des Jambes
61	2	Bague d’Espacement de 22mm
62	2	Embout Femelle de la Jambe
63	1	Pied de la Plaque de la Base
64	2	Insertion de la Roue
65	2	Roue
66	1	Goupille de Squat
67	1	Console
68	1	Plaque de la Poulie
69	1	Guide du Câble
70	2	Attache
71	1	Groupement de Fils Supérieur
72	1	Transformateur
73	2	Support de Pivot de la Poulie
74	2	Bague du Support de Pivot
75	3	Rondelle de Verrouillage de M10
76	1	Vis de M5 x 35mm
77	2	Sangle du Glisseur
78	4	Boulon à Tête Ronde de M10 x 40mm
79	4	Bague d’Espacement de 16mm
80	6	Boulon à Tête Ronde de M10 x 64mm
81	2	Boulon à Tête Ronde de M12 x 62mm
82	1	Barre des Latèraux
83	1	Boulon à Tête Ronde de M10 x 92mm
84	5	Vis à Tête Ronde de M10 x 75mm
85	1	Vis de 1/2” x 25mm
86	2	Boulon de M10 x 152mm
87	2	Boulon à Tête Ronde de M12 x 58mm
88	3	Vis à Tête Ronde de M10 x 25mm
89	1	Boulon à Tête Ronde de M10 x 125mm
90	1	Bague d’Espacement de 38mm
91	1	Capteur Magnétique
92	1	Boulon à Tête Ronde de M10 x 85mm
93	4	Boulon à Tête Ronde de M10 x 44mm
94	4	Attache de Câble
95	2	Grande Poignée
96	2	Petite Poignée
97	1	Sangle de la Hanche
98	1	Sangle de la Cheville
99	2	Boulon à Tête Ronde de M10 x 78mm
100	2	Vis de M4 x 38mm
101	2	Câble Supérieur
102	1	Câble du Levier pour Jambes
103	33	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
104	4	Boulon à Tête Ronde de M10 x 34mm
105	4	Vis de M6 x 38mm
106	14	Rondelle de M10
107	4	Rondelle de M6
108	2	Vis de M5 x 56mm
109	2	Vis Méchanique de M4 x 7mm
110	1	Embout Femelle Rond de 45mm
111	4	Vis de M4 x 20mm
112	2	Vis de M4 x 5mm
113	2	Clavette d’Arrêt
114	2	Vis de Tension de 3/8” x 38mm
115	1	Calibreur de Tension
116	1	Calibreur de Tension avec Aimant
117	1	Groupement de Fils Inférieur
118	4	Ecrou de Verrouillage Mécanique en Nylon de M10
119	2	Bague d’Espacement de Aimant
120	1	Câble Inférieur
121	1	Câble Supèrieur
122	8	Grande Poulie Mécanique
123	2	Petite Poulie Mécanique
124	2	Poulie de la Plaque
125	1	Assemblage de la Vis de Tête
126	2	Embout Mécanique
127	2	d’Espacement de 6mm
128	1	Bague d’Espacement de la Poulie de la Plaque
129	2	Rondelle Mécanique de M10
130	1	Clavette d’Arrêt Mécanique
131	2	Interrupteur de Limite
132	2	Boulon de M10 x 89mm
133	1	Boulon de M10 x 95mm
134	1	Boulon de M10 x 102mm
135	2	Vis à Tête Ronde de M10 x 16mm
136	4	Vis de M3 x 19mm
137	1	Boulon de M10 x 122mm
138	1	Goupille
139	4	Ecrou de M3
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide d’Exercice
#	1	Grande Clé Hexagonale
#	1	Petite Clé Hexagonale

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièce de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHEMA DETAILLE—Nº. du Modèle WECCSY75840

R0504A



POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- NUMERO DU MODELE du produit (WECCSY75840)
- le NOM de ce produit (le système de résistance WEIDER™ PLATINUM XP800)
- le NUMERO DE SERIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous au SCHEMA DETAILLE ainsi qu'à la LISTE DES PIECES au centre de ce livret d'instructions)

GARANTIE LIMITEE

ICON DU CANADA, INC. garantit ce produit de tout défauts de la fabrication et du matériel, dans des conditions normales d'utilisation et de service. ICON garantit les arcs de résistance pour la durée de vie de ce produit. Le transport n'est pas couvert par la garantie. ICON garantit toutes les autres pièces pendant dix (10) ans. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

Nº de Pièce 212434 R0504A